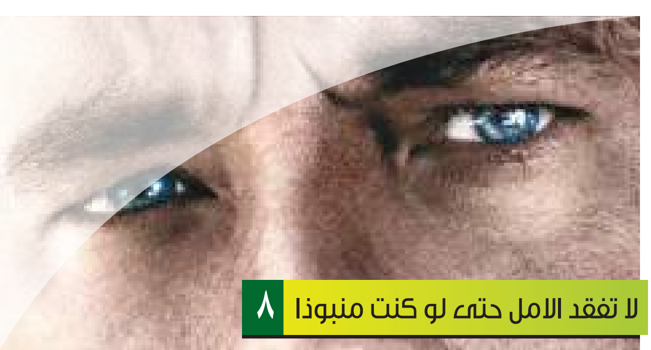


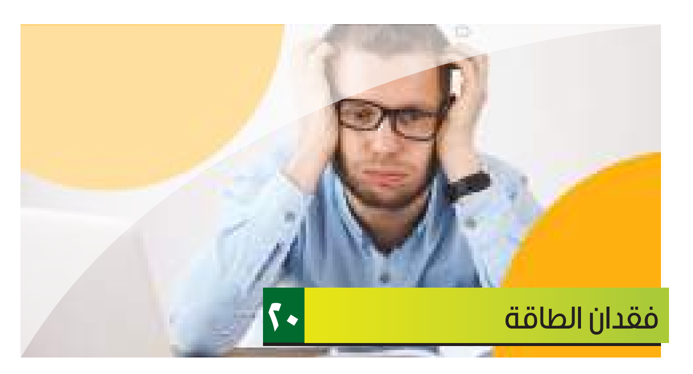
العتبة العباسية المقدسة
العدد
82
للأعمار 12-17 سنة
حيدرة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الاعلام شعبة الطفولة والناشئة
العدد (٨٢) ذو القعدة /١٤٤٣هـ / حزيران/ ٢٠٢٢م
%

محتويات هذا العدد


التصدق بغير المال ٤


لا تفقد الامل حتى لو كنت منبوذا ٨


إنخيدوانا ١٢


فقدان الطاقة ٢٠


الاعتدال الديني ٣٢



رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270

العتبة العباسية المقدسة



إقبال وإدبار

قد نلاحظ جميعنا أننا في بعض الاوقات نرغب بفعل شيء معين، بينما لا نرغب بفعل نفس الشيء في وقت آخر، وهذا الأمر يتعلق بإقبال القلب على فعل الشيء أو إدباره عن فعله، وقد ورد في قول لأمير المؤمنين (عليه السلام) : (إن للقلوب إقبالاً وإدباراً، فإذا أقبلت فاحملوها على النوافل، وإذا أدبرت فاقتصروا بها على الفرائض)، أي إن القلب اذا أقبل على العبادة، فأتوا بالنوافل وهي الصلوات المستحبة التي تزيد من الحسنات وترفع الدرجات، أما اذا لم تكن القلوب مقبلة على العبادة، فاقتصروا على إداء الواجبات فقط. ورغم ان العبادات هي أهم الاعمال التي يقوم بها الانسان ففيها نجاته من النار وفوزه بالجنة، لكن هذا المعنى ينطبق على غيره من الافعال أيضا، كالعمل أو ممارسة الهوايات المفيدة، فمثل هذه الاعمال يدخل فيها عامل الاقبال والادبار، فاذا اقبلت النفس على العمل، فاستغلوا اقبالها وانجزوا اعمالكم بأفضل ما يكون.

• مدير التحرير









قصة: أحمد الخالدي
رسوم: عباس راضي

تصدق بغير مال

اتصل عباس بحيدر ليجتمعا في الملعب الذي تعودا أن يلتقيا فيه ويمارسا هواياتهما بلعب كرة القدم، فاعتذر حيدر من عباس قائلا: إن لدي عملاً مهماً وضروريا جداً، فسأله عباس: ما هذا العمل المهم؟ أجابه حيدر: العمل الذي سأقوم به ستكون أنت شريكي فيه، وسنحصل على فوائد عظيمة، لذلك أريدك أن تحضر فوراً الى منزلي.



وبعد قليل كان عباس في منزل حيدر وكان يتحرق شوقاً وهو جالس في غرفة الضيوف ليعرف ما هو العمل المهم والامر الخطير الذي يريد حيدر أن يشركه فيه، وبعد أن قدم حيدر الضيافة لصديقه عباس قال له: هل تعرف ثواب الصدقة؟ قال عباس: نعم أعرف فثواب الصدقة عند الله عظيم وقد وردت الكثير من الآيات والروايات التي تحث على الصدقة، قال حيدر: ولكنك لا تعلم أننا سنتصدق اليوم بغير المال، قال عباس وكيف تكون الصدقة بغير المال؟ قال حيدر: ألم تقرأ قول رسول الله (صلى الله عليه وآله): ((أفضل الصدقة صدقة اللسان))، ونحن اليوم سنستخدم اللسان للإصلاح بين اثنين من زملائنا تخاصما ووصل بهما الحال الى القطيعة، وقد قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): (ما عمل امرؤٌ عملا بعد إقامة الفرائض خيرا من إصلاح بين الناس، يقول: خيرا، وينمي خيرا).

قال عباس: إذن هيا بنا لنتصدق بغير المال.





النظارات الذكية Smart glasses

لا يمكننا ان نتخيل حجم التسارع المذهل في مجالات التطور التكنولوجي ومدياته السريعة جداً، فما كان بالسابق لا يتعدى كونه عبارة عن خيال علمي اصبح اليوم واقعاً ملموساً وجزءاً من الحقيقة.

اختراع تكنولوجي رائع يتمثل بنظارة ذات عدسات شفافة فائقة التطور من ابتكار شركة (غوغل) تتميز هذه النظارات بإمكاناتها على التقاط الصور والفيديوهات وذلك لاحتوائها على كاميرات عالية الدقة بالإضافة الى امكانية ترجمتها الكلمات والنصوص التي تصادفك في الشارع.

تتميز هذه النظارة ايضاً بإمكانية ربطها بتقنية (wifi) وامكانية تصفح المواقع التي ترغب بها اضافة الى امكانية اجراء المكالمات الصوتية والفيديوية.

النظارة تعمل من خلال انظمة صوتية دون الحاجة الى استخدام الايدي وهي ذات عدسة شفافة لا تسمح للآخرين برؤية ما يراه المستخدم لها.



اطمح لأن اكون مخرجاً وكاتباً مسرحياً

المبدع
محمد هادي محمد

الكثير من المواهب الفنية تم اكتشافها من خلال جمعية كشافة الكفيل، وذلك من خلال الانشطة الثقافية وبرامج المخيمات الكشفية التي تقيمها الجمعية، ومبدعنا الشاب محمد هادي محمد، والذي هو أحد كوادر الجمعية الآن، بدأ مشواره الفني منذ كان في الـ(١٥) من عمره، ولا يزال الى الان يمارس موهبته وهوايته في التمثيل، رغم بلوغه الـ(٢٢) من عمره ورغم تخصصه الاكاديمي حيث يدرس الآن تقنيات مختبرات طبية المرحلة الثالثة.

مجلة حيدرة: متى اكتشفت موهبتك في التمثيل؟
اكتشفت موهبتي في التمثيل في الـ(١٥) من عمري عند دخولي جمعية كشافة الكفيل حيث كان هناك العديد من المجالات ولكن وجدت نفسي أميل الى مجال التمثيل أكثر من باقي المجالات.

مجلة حيدرة: كيف طورت موهبتك؟
طورت موهبتي في التمثيل من خلال الاشتراك بالعديد من الدورات التدريبية الخاصة بالتمثيل والتي اقامتها جمعية كشافة الكفيل ومن ضمنها (اساسيات المسرح، الاخراج، السيناريو)، وأيضاً شاركت في العديد من العروض المسرحية المحلية والدولية ومن ضمنها مهرجان الحسيني الصغير (شاركت لمده ثلاث سنوات) وحصلنا في احدى المشاركات على المركز الثاني وحصلنا على المركز الأول في مشاركة أخرى.

مجلة حيدرة: ما طموحك في المستقبل؟
اطمح بأن اكون مخرجاً وكاتباً مسرحياً لكي انشر الفكر المحمدي الاصيل، و اطمح ايضا ان تكون لدي فرقة مسرحية متكاملة.

مجلة حيدرة: ما نصيحتك للشباب؟
انصح الشباب بأن يكتشفوا مواهبهم ويطوروها ويستثمروها لخدمة اهل البيت عليهم السلام.



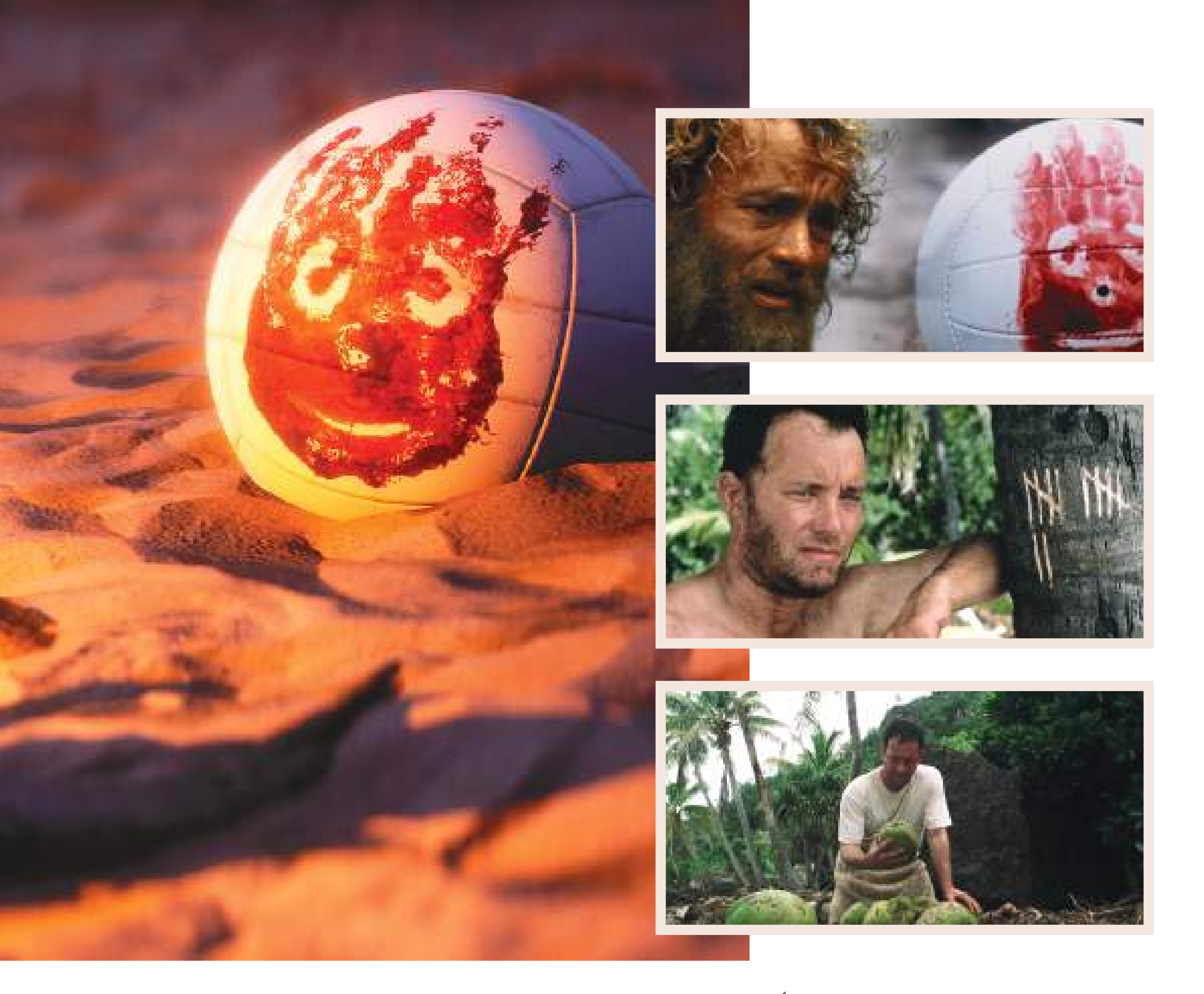
قراءة: احمد الخالدي

Cast Away

لا تفقد الامل حتى لو كنت منبوذا

قصة الفيلم تدور حول موظف في شركة (فيديكس) يعيش حياته بنظام صارم ويحافظ على المواعيد بدقة كبيرة، وفي إحدى سفراته على متن الطائرة تتعرض الطائرة التي يركبها الى خلل فني مما يتسبب بسقوطها في المحيط ولا ينجو من ركاب الطائرة الا بطل فيلمنا (تشاك) فيصل بأعجوبة الى جزيرة غير مأهولة فيبدأ التعايش مع وضعه الجديد ويحاول أن يجد طعاما وأن يشعل نارا ويستفيد من الامكانات المحدودة التي لديه ثم يستثمر الاشياء التي يجرفها التيار الى ساحل الجزيرة، وفي نفس الوقت يفكر في صنع مركب يبحر به عبر المحيط ليعود إلى وطنه ثانية.

وفي أثناء وجوده على الجزيرة يحاول أن يؤنس نفسه فيصنع له صديقا افتراضيا من خلال صبغ كرة سلة يجدها على الساحل فيرسم عليها وجها ويطلق عليها اسما هو (ويلسن) فيكون (ويلسن) مؤنسا وصديقا لبطلنا (تشاك) والذي يتحدث معه طيلة الوقت ليخفف من همومه ووحدته.



يحاول (تشاك) أكثر من مرة أن يصنع قارباً يبتعد به عن الجزيرة لكن قلة الامكانات تجعل من القوارب التي يصنعها غير مؤهلة للإبحار فتجرفها الامواج دائما الى ساحل الجزيرة، ويبقى لسنوات وحيدا على الجزيرة لكن أمله في النجاة لم ينعدم، وفي المرة الاخيرة التي صنع فيها قاربا وابحر فيه صادفته سفينة تجارية فأنقذته وعاد الى وطنه مرة أخرى بعد غياب طويل.

الدروس المستفادة من الفيلم:

ـــ إن حياة الانسان لا تسير بوتيرة واحدة من مولده وحتى وفاته، فهناك مراحل تغيير في حياة الانسان لم يكن يتوقعها، ولا بد لكل شخص أن يتقبل التغيير الذي يطرأ على حياته ويتكيف معه حتى وإن كان صعباً.

ـــ اذا ضاقت الحياة على الانسان فيجب عليه أن يستفيد من موارده أقصى استفادة فلا يبذر في استهلاكها حتى يجد موردا بديلاً، وهذا ما حصل مع ما يمتلكه (تشاك) بالفعل من ملابس ومصدر للضوء (مصباح يدوي) وبقية الاشياء التي جرفها التيار الى ساحل الجزيرة.

ـــ على الانسان ان لا يفقد الامل في اصلاح حياته وحتى ان كان في منطقة معزولة نائية، فالله سبحانه وتعالى موجود في كل مكان، وهو الذي يسخر كل شيء لعباده، لذا لا بد من التوكل على الله تعالى والتضرع اليه للنجاة من الابتلاءات التي تصادفنا في حياتنا الدنيا.



الاستراتيجية

الاستراتيجية (Strategy): كلمة يونانية الاصل مركبة من جزأين"ستراتوس"(Stratos) ومعناها (الجيش) و"آجين" (Agein) ومعناها (قيادة) وتعني الكلمة كاملة (قيادة الجيش)، وقد تأتي هذه الكلمة لتدل على الخطط التي توضع لكسب معركة أو تأتي لتدل على جميع الآليات والخطط المستقبلية الموضوعة لكسب الحرب.

وقد انتقل هذا المفهوم الى الميادين الاقتصادية لوجود المنافسة الكبيرة بين الشركات التجارية الكبرى، فالحرب والتجارة قائمتان على عنصر مشترك وهو (المنافسة).

ثم انتقل المصطلح الى جوانب حياتية أخرى تعتمد على وضع الخطط والآليات لتحقيق هدف معين في فترة زمنية محددة، ولذلك فإن جميع المشاريع الضخمة التي لا يمكن تحقيق أهدافها بوقت قصير وتحتاج الى مدة زمنية طويلة توصف بأنها مشاريع استراتيجية لوجود خطط بعيدة المدى لتحقيق تلك المشاريع.

والاستراتيجية هي سلسلة منسقة من الإجراءات التي تنطوي على نشر الموارد التي يمكن للمرء الوصول إليها لتحقيق غرض معين، لذلك، تجمع الاستراتيجية بين صياغة الأهداف البشرية وتنظيم النشاط البشري لتحقيق تلك الأهداف.

وتعتمد الاستراتيجية نهجًا واعيًا ومنهجياً ومدروسًا تمامًا لتحديد الأهداف وتحقيقها والتي تتطلب بعد ذلك تخطيطًا تفصيليًاً.

اسم الإشارة

من أقسام المعرفة في اللغة العربية، اسماء الاشارة، وهي الالفاظ الموضوعة للدلالة على المشار اليه، مثل هذا ، هذه ، ذاك ، ذلك ، وغيرها.

تقسم اسماء الاشارة للدلالة على المفرد والمثنى والجمع، وكذلك تقسم للدلالة على المذكر والمؤنث، وتقسم ايضا للدلالة على القريب ، والمتوسط ، والبعيد.

وفيما يلي جدول بتوزيع اسماء الاشارة في مختلف الحالات:

المشار اليه	القريب	المتوسط	البعيد
المفرد المذكر	ذا	ذاك	ذلك
المفرد المؤنث	ذي، ذهْ، ذهِ، ذهي، تا، تي، تهِ، تهْ، تهي، ذات	تيك، ذيك	تلك
المثنى المذكر	ذان (للرفع)، ذين (للنصب والجر).	ذانك (للرفع)، ذينك (للنصب والجر).	ذانك، ذينك.
المثنى المؤنث	تان (للرفع)، تين للنصب والجر).	تانك (للرفع)، تينك (للنصب والجر).	تانك، تينك.
الجمع	أولاء (بالمد)، أولى (بالقصر).	اولئك، اولاك.	اولئك، اولاك.
المكان	هنا	هناك	هنالك، هنّا، هَنّا، هِنّت، ثمَّ.



وقد تلحق اسماء الاشارة في أوله (هاء التنبيه) اذا لم يكن مقترنا باللام، مثل (هذا ، هذه، هاتان، هؤلاء، هاته، وهاتيك ، وغيرها).

وقد تتصرف الكاف كتصرف الضمائر مثل : ذلكما ، وذلكم، وذلكن.



إنخيدوانا
أول شاعرة وكاتبة في التاريخ

إعداد: حيدر العزاوي

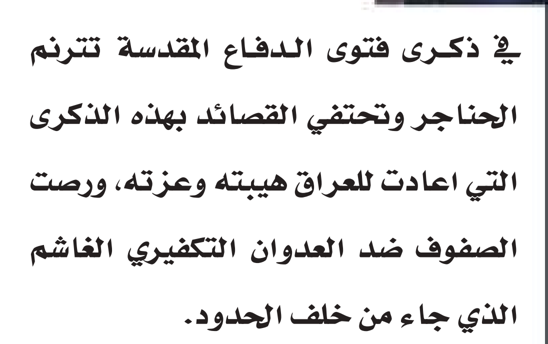
لا تخلو حضارات وادي الرافدين العريقة من الريادة في مجالات شتى وبمختلف الاختصاصات فتراها قد ابتكرت واخترعت مرةً وابدعت مرة اخرى في مجالات عديدة ومختلفة بعضها ثقافي تربوي والبعض الاخر حياتي يعتمد على تلبية بعض الاحتياجات، ومن الامور التي برعت بها هي الفلك والطب وكتابة القوانين والرياضيات وانظمة الري والحرب وغيرها العديد. تلك الانجازات العظيمة كان فيها للمرأة دور ريادي ومحوري وفي ازمان وحقب تاريخية مختلفة. نسلط الضوء اليوم على (إنخيدوانا) أول كاتبة وشاعرة في حضارات وادي الرافدين العظيمة وفق ما وصل اليه العلماء من الاكتشافات والتنقيبات الاثرية.



آثار عديدة دلت على المكانة الرفيعة التي وصلتها الشاعرة (إنخيدوانا) حيث تم الاحتفاظ بالعديد من النسخ لأعمالها التي عثر عليها في (نيبور) ومدينة (أور) جنباً الى جنب مع مخطوطات ملكية، وهذا يدل على أهمية الترانيم والكتابات الخاصة بها بأنها ذات اهمية تساوي اهمية المخطوطات الملكية. عثر المنقبون على ٤٢ ترنيمة مكتوبة على ٣٧ لوحاً أثريّاً تعود الى الشاعرة (إنخيدوانا) وجدت موزعة في بعض أهم المعابد السومرية اغلبها يعود الى الالف الثالث ما قبل الميلاد تمدح خلالها وتمجد وتتغنى ببعض الرموز الدينية السومرية وفق معتقداتهم الدينية آنذاك.

أتتك ليوثها

للشاعر أحمد الخيال



أتتكَ ليوثُها سرباً فسربا
أتتْكَ وسيرُها للّهِ وثْبَا
فما ظَمِأَ العراقُ وفيه نبعٌ
يُروّي ظامئَ الشجعانِ عذْبا
سواعدُهمْ إذا نطقتْ زنادٌ
هتافُ ضميرِهمْ للّهِ لَبّى
ترابُ عراقِهمْ وطنٌ نبيٌّ
وعند فراته رسموُهُ دربا
ويتْلُونَ الشهادةَ وحيَ عزٍّ
ولم يُرَ فيهمُ إلاّ مُحِبّا
بسوحِ الموتِ ترتهبُ المنايا
وكانوا حتْفها ضرْباً فضرْبا
على صوتِ الرصاصِ أقيمَ عرسٌ
وصلُّوا في حياضِ الحربِ حرْبا
لهمْ في كربلاءِ مثالُ صبرٍ
وجنّوا في الحسينِ هوىً وقُرْبَا
قلوبُهمُ على الإخوانِ سلْمٌ
نفوسُهمُ على الأعداءِ غَضْبى

في ذكرى فتوى الدفاع المقدسة تترنم الحناجر وتحتفي القصائد بهذه الذكرى التي اعادت للعراق هيبته وعزته، ورصت الصفوف ضد العدوان التكفيري الغاشم الذي جاء من خلف الحدود.

يشير الشاعر في هذه الابيات الى ان رجال الفتوى جاؤوا أسرابا يتراكضون، فهم كالنبع حين يعطش موطنهم، وسواعدهم كالزناد تلبي نداء الله تعالى في الدفاع عن المقدسات، فهذه أرض الانبياء وعند فراتها عرين الاسود، وليس أفضل من الشهادة مكرمة يعتز بها المحب الموالي، وحين يكونون في ساحات الموت التي يرهبها غيرهم، هم يصبحون مصدر رهبة للموت، فبعضهم قد أقام عرسه في اجواء تلك الحرب، وصارت ارض الموت تلك محرابا لصلاتهم، تأسياً بالإمام الحسين(عليه السلام) وبصحبه الذين جُنّوا في محبته، فصاروا سلماً للإخوان ووبالاً على الاعداء.



قراءة: احمد الخالدي

كتاب
عاشوراء الحدث والمعنى

تأليف: الشيخ محمد مهدي الآصفي

هو كتاب فكري معرفي شيق يتناول بين طيات صفحاته الوجه المشرق، والأسباب العقلية والمنطقية لحادثة كربلاء الدامية، واستشهاد الإمام الحسين، وأهل بيته وأصحابه (سلام الله عليهم جميعاً)، من خلال بيان الموقف المخالف للمعصوم، وطغيان أصحابه، ومحاولاتهم الكبيرة لطمس الدين، وهوية الرسالة المحمدية، ودور الإمام الحسين (عليه السلام) في مواجهة هذا الخطر الكبير الذي يهدد الدين بمجمله، حتى وان كان المقابل هو الدماء الزاكية.

ينقسم الكتاب الى أربعة مقالات أساسية، جاءت متسلسلةً لتنطوي تحت عنوان رئيسي تمثل بـ (عاشوراء)، حيث تناول الشيخ الأصفي بمقالاته مفهوم الصراع ما بين الحق والباطل مروراً بطريق الإمام الحسين (عليه السلام)، ومسيرته المباركة وصولا الى ما أنتجته الثورة الحسينية من قيم ومباديء فكرية وعقائدية، وبيان أهميتها في استمرار الرسالة المحمدية لتكون عناوينها كالآتي:-

ـــ مناقشة الفهم الاخر لعاشوراء.

ـــ الفئات المعارضة لخروج الحسين (عليه السلام).

ـــ الخطاب الحسيني.

ـــ التحدي والتحدي الاخر.

كلية الصيدلة

لبعضنا احلام يتمثل مغزاها بخدمة الانسانية وتقديم الرعاية اليه ولتلك الاحلام اوجه واشكال متعددة لعل ابرزها يتمثل بمزاولة مهنة (الصيدلة) حيث الفرصة الامثل لتلبية شغف الراغبين بفهم الية عمل المواد الطبية ومديات تأثيرها على الجسم البشري وكيف يمكن الاستفادة منها في العلاجات وحل المشاكل الصحية للإنسان، لكل ما ذكر كلية الصيدلة هي المكان الامثل لتحقيق ذلك.

نبذة مختصرة

تأسست اول كلية للصيدلة في عام ١٩٣٦م لحاجة البلاد الماسة لإعداد صيادلة وكيميائيين مختصين لصناعة الادوية والعقاقير الطبية فكانت اول دفعة تتخرج هي ١٢ طالباً بصفة صيدلاني كيميائي ليتطور الامر بمرور الوقت وتعاقب السنوات الى ان وصلت (كلية الصيدلة) الى ما هي عليه الان من مؤسسة علمية اكاديمية ذات أثر واضح في المجتمع بسبب ما تطمح اليه من اهداف كبيرة تتمثل برفد المجتمع بصيادلة ذوي معرفة علمية يستطيعون من خلالها افادة الانسان في المجالات العلاجية والكيميائية من خلال رفدهم بشتى العلوم والمعارف اللازمة لذلك ووفق احدث السبل والامكانات.





ماذا يمكن لخريجي كلية الصيدلة العمل بعد التخرج؟

فرص كثيرة يمتلكها خريجو كلية الصيدلة ومنها :

العمل داخل مصانع الادوية كونهم يمتلكون خبرات كبيرة في التعامل مع المواد الطبية المستخدمة لصناعة الادوية والعقاقير.

القيام بفتح مشروع خاص ومزاولة العمل خلاله بصفة صيدلاني.

العمل في المراكز الصحية والمستشفيات كافة بصفة صيدلاني.

العمل في مجال البحث العلمي والمختبرات الخاصة بالتحليلات من خلال الدراسات المستمرة لإيجاد عقاقير وعلاجات لأمراض مختلفة.

العمل بصفة أستاذ تدريسي في نفس الكلية بعد اكمال الدراسات العليا.

فضلا عن الباب الاوسع وهو العمل بصفة صيدلاني في المستشفيات الحكومية او الاهلية.



رياضة الوثب العالي

احدى الرياضات الحركية المتعة والتي تعتمد في فكرتها على قفز الرياضي الممارس لهذه الرياضة فوق عارضة معلقة على عمودين وبارتفاعات مختلفة دون استخدام اي وسيلة مساعدة، تم اعتماد هذه الرياضة في الأولمبيات سنة ١٨٩٦م للرجال وسنة ١٩٢٨م للنساء.

يمكن للمشاركين بهذه الرياضة اختيار الارتفاع الذي يرغبون بالقفز فوقه ضمن الارتفاعات المدرجة ضمن اللوائح والشروط مع اعطاء ثلاث فرص للمتسابق وفي حال فشل في القفز وتخطي العارضة يتم اقصاؤه من المباراة.

تعتبر رياضة الوثب العالي من اكثر الرياضات ذات العلاقة بألعاب القوى فهي تعتمد بشكل اساسي على قوة العضلات والرشاقة واللياقة البدنية العالية.

تبدأ مراحل هذه اللعبة بجري اللاعب مسافة تقدر بـ (١٥) متراً الى مسافة (٢٥) متراً كحد اقصى ومن ثم القفز من خلال الدفع بقدم واحدة بزاوية محددة طائراً في الهواء بغية تجاوز العارضة من دون لمسها أو اسقاطها.

القرنفل

يعتبر نبات القرنفل شائع الصيت احد اهم النباتات المستخدمة في المجالات الطبية العلاجية اضافة الى استخدامه كأحد التوابل المهمة في الطبخ.

القرنفل بطبيعته شجرة دائمة الخضرة يتراوح ارتفاعها ما بين الـ (٨) أمتار وصولا الى ١٢ متراً ذات ازهار رباعية وبذور تشبه المسامير ذات لون احمر قبل ان يتم تجفيفها لتصبح باللون المعتاد لدينا غالباً وهو البني والذي يعتبر من اكثر الاجزاء استخداماً في شجرة القرنفل ذات الفوائد العديدة والتي نذكر منها:

ـــ المساعدة في محاربة الالتهابات ويقوي المناعة لاحتوائه على مضادات أكسدة.

ـــ يحتوي القرنفل على عناصر غذائية كثيرة كالفيتامينات والاملاح التي يحتاجها الجسم لمزاولة نشاطاته اليومية.

ـــ يحتوي القرنفل على العديد من العناصر ومضادات الاكسدة لعل اهمها هو الـ(أوجينول) التي تساهم في المحافظة على وظائف الكبد وحمايته من الامراض التي تصيبه.

ـــ يساعد القرنفل على تنظيم معدلات السكر بالدم وضبطها لمصابي مرض السكري وحمايتهم من المضاعفات المختلفة.





إعداد:أحمد الخالدي

فقدان الطاقة

الاسباب والحلول

إن للتنمية الذاتية وجهين مهمين لا بد لكل إنسان من أن يهتم بهما معاً ولا يهمل جانباً على حساب الجانب الثاني، وهما الجانب المادي والبدني، والجانب النفسي والروحي، وقد تحدثنا في المقالات السابقة عن كثير من المواضيع التي تتعلق بالجانب النفسي ، وسنتحدث في هذا المقال عن موضوع يتعلق بالجانب المادي البدني، وهو نقصان الطاقة وما هي الاسباب التي تؤدي اليها وما هي النصائح المناسبة لعلاجها.

يعاني الكثير من الأشخاص من فقدان الطاقة التي تؤدي بدورها الى الكسل والخمول أو الإرهاق أو الانزعاج ويصاحب هذه الحالات أعراض ذهنية وجسدية ونفسية وعاطفية، وفي الاسطر التالية سنتعرف على بعض اسباب ذلك.

أسباب فقدان الطاقة

ــ الأمراض القلبية : قد يكون الشعور بالإرهاق والكسل ناتج عن أمراض قلبية تتسبب في عدم ضخ الدم الى اجزاء الجسم بشكل كافٍ وفي هذه الحالة يجب مراجعة الاطباء المختصين لحل هذه المشكلة.

ــ النوم بالطرق السيئة : قلة النوم وعدم أخذ الجسم كفايته من الراحة تتسبب ايضا بنقص طاقة الجسم والذي ينعكس على قلة نشاط الجسم وقلة طاقته في اثناء النهار يصاحبه شعور بالإرهاق والتعب والخمول.

ــ التغذية بطريقة سيئة : ان الجسم يحتاج الى غذاء متناسب يحقق الفائدة والتوازن بين عناصره ويحتوي على سعرات حرارية كافية لحرقها في اثناء النشاطات البدنية.



نصائح للحفاظ على طاقة الجسم وتجنب فقدانها :

ــ يجب اتباع الأنظمة الغذائية الصحية، والحصول على العناصر الغذائية المتكاملة التي تحتوي على الفيتامينات والعناصر الغنية التي تمد الجسم بالقوة.

ــ يجب التقليل من نسبة السكر وملح الطعام في الوجبات التي تتناولها.

ــ الابتعاد عن الوجبات السريعة؛ لاحتوائها على العديد من السعرات الحرارية.

ــ يجب تناول وجبة الإفطار عند الاستيقاظ من النوم لتزيد من نسب الطاقة في الجسم.

ــ عليك أن تتناول ما لا يقل عن لترين من المياه بشكل يومي.

ــ أخذ القسط الكافي من النوم ويجب ألا يقل عن سبع ساعات يومياً.

ــ الالتزام بالتمارين الرياضية لتقوية القوة العضلية للجسم.

ــ أخذ قسط كافٍ من الراحة بعد الانتهاء من العمل اليومي.

الخسارة

قد يتبادر الى الذهن أن الخسارة تتعلق بالمال أو بالأمور المادية، كمن يخسر في تجارة، أو يتعرض لمشكلة تجعل أرباحه وموارده تتناقص، وقد يكون هذا المعنى ضمن حسابات الربح والخسارة صحيحا ، لكن الخسارة الحقيقية هي الخسارة التي تتعلق بالحياة الدائمة وليست الحياة المؤقتة كحياتنا في الدنيا، فقد يكون الانسان خاسرا بحسابات المال والمكاسب المادية ويعيش عمره فقيراً لكنه في الاخرة من الرابحين والفائزين بالحياة السعيدة الابدية، وقد يكون الانسان رابحا وصاحب أموال وأملاك ومشاريع كثيرة، لكنه في الاخرة يكون خاسرا، فما هو مقياس الربح والخسارة في منظور القرآن الكريم؟

عند الاطلاع على آيات الكتاب الكريم يتبين معنى الخسارة الحقيقية التي تتجسد في عدة مصاديق منها:

ـ أن يكون الانسان منحرفا بولايته، فلا يتخذ الله سبحانه ولياً ولا يتولى أولياء الله عز وجل قال تعالى: (ومن يتخذ الشيطان وليا من دون الله فقد خسر خسرانا مبينا)(النساء١١٩).

ـ الذي يكذب بلقاء الله سبحانه ولا يعتقد إنه راجع اليه، قال تعالى: (قد خسر الذين كذبوا بلقاء الله حتى اذا جاءتهم الساعة بغتة قالوا يا حسرتنا على ما فرطنا فيها وهم يحملون اوزارهم على ظهورهم الا ساء ما يزرون)(الانعام٣١).

ـ الذين تكون اعمالهم السيئة أكثر من أعمالهم الصالحة وحين توضع أعمالهم في الميزان ترجح كفة الاعمال السيئة، قال تعالى: (ومن خفت موازينه فاولئك الذين خسروا انفسهم في جهنم خالدون) (المؤمنون١٠٣).



آلية الغطس والطفو للغواصات



وسيلة مذهلة احدثت فرقاً كبيراً في مجالات عديدة كالاكتشافات البحرية وعمليات التنقيب داخل المياه العميقة بالإضافة الى استخدامها في المجالات الحربية، تتميز الغواصات بامتلاكها امكانية الطفو والغوص وقتما يشاء كادرها، وهذا بحد ذاته اختراع مذهل، فكيف يحصل ذلك؟ الغواصات شأنها شأن السفن البحرية في الية عملها وطفوها باعتمادها على (قاعدة ارخميدس) الا انها تمتلك بجوانبها خزانات وصهاريج مملؤة بالهواء يمكن افراغها وملؤها بالماء متى رغب قائد الغواصة بالطفو بحيث يتم عمل آلية من التوازن بين كثافة الغواصة من حيث ملء خزاناتها بالماء والهواء وبين كثافة المياه المحيطة بها، وذلك بمساعدة زعانف صغيرة يتم استخدامها للمساعدة في عملية الغطس والطفو.





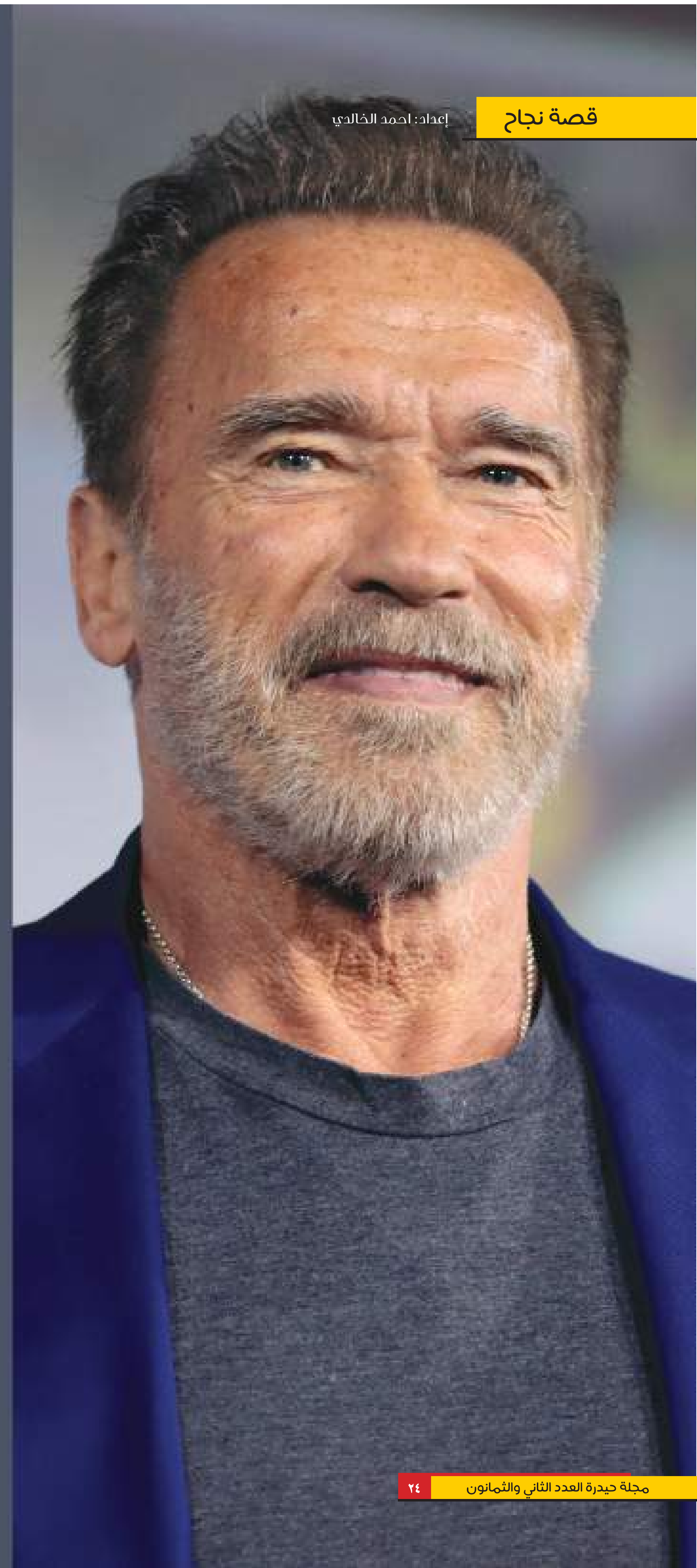
إعداد: احمد الخالدي

ست قواعد للنجاح

مستلهمة من قصة نجاح النجم

(أرنولد شوارزنيجر)

(أرنولد شوارزنيجر) هو أحد أبطال العالم في رياضة بناء الاجسام وأحد أكثر مشاهير السينما الاميركية، وقصته تتضمن دروساً مهمة لكل إنسان يسعى لتحقيق احلامه وأهدافه المشروعة. ولد (أرنولد شوارزنيجر) لعائلة نمساوية فقيرة في العام ١٩٤٧م وقد عانت أسرته كباقي الاسر النمساوية من ويلات الحرب العالمية، وبدأ شغفه برياضة كمال الاجسام منذ كان طفلا حيث كان يحلم وهو في ذلك السن الصغير أن يكون بطلا للعالم في رياضة بناء الاجسام، وآمن منذ ذلك الحين بأنه يمكنه تحقيق ذلك الهدف، وفعلا، بدأ (أرنولد) ممارسة هذه الرياضة وحقق فيها نجاحات باهرة مما جعله مؤهلا لأن ينافس على مستوى العالم، وبعد جهد وكد واستمرار في مطاردة الحلم استطاع أن يكون بطلاً للعالم، أما حلمه الثاني فكان التمثيل رغم كونه لم يكن يتحدث اللغة الانجليزية بشكل طلق،





ونجح ايضا في دخوله الى عالم السينما ولم يصل الى النجومية الا بعد عدة افلام، لكنه حين وصل أصبح من أهم النجوم الذين لهم جمهور من مختلف انحاء العالم.
ولم يقتصر طموح (أرنولد شوارزنيجر) على الرياضة والسينما فحسب بل عمل أعمالا تجارية تدر عليه الاموال ورشح نفسه ليكون حاكما لولاية (كاليفورنيا) الاميركية وفعلا فاز في الانتخابات ومارس العمل السياسي بشكل جيد.
وهذا ملخص ما قاله النجم (أرنولد شوارزنيجر) عن قصة نجاحه:
١ــ ضع هدفاً واضحاً لحياتك، وهذا بالضبط ما فعله (أرنولد شوارزنيجر) حين حدد هدفه في سن مبكر وسعى لتحقيقه بالأسباب الموصلة اليه، من خلال مشاركته في الاندية الرياضية الخاصة ببناء الاجسام ثم مشاركته بمنافسات محلية ودولية.
٢ــ لا تستمع لكلام المحبطين؛ لأنك إن استمعت اليهم ستضعف ثقتك بنفسك ويقل اندفاعك وهمتك للوصول الى ما تريد، وبدلا من استماع عبارات مثل (لا يمكن) و(لا تستطيع)، استمع لنفسك وهي تقول: (استطيع فعل ذلك) و(لا شيء مستحيل).
٣ــ ابذل أقصى جهدك، ولا تتعذر بالظروف أو قلة المال أو غيرها من الاسباب، فقط افعل ما عليك فعله، فالأحلام والاهداف الكبيرة لا يمكن تحقيقها بالتمني بل تحتاج الى جهد ومشقة واستمرار في السعي حتى تصل، ومسيرة الالف ميل تبدأ بخطوة، فابدأ بتلك الخطوة وتابع بعدها الخطوات اللاحقة لكي تقطع الطريق وتصل الى هدفك.
٤ــ تجنب الخطط البديلة ؛ لأنك اذا وضعت خطة بديلة معناها انك لست واثقا من خطتك الرئيسية، وكل وقت ستفكر فيه بخطتك البديلة سيكون مستقطعا من خطتك الرئيسية وهذا سيؤثر حتما في ثقتك بنفسك وفي مجهودك الذي تبذله لتحقيق هدفك.
٥ــ ساعد الاخرين قدر استطاعتك، لأنك لا يمكن ان تشعر بإنسانيتك ونجاحك الا اذا فكرت في خدمة الاخرين من حولك.
٦ــ لا تنس فضل الاخرين عليك، وهذه أهم قاعدة؛ لأنها تذكرنا بأن أي نجاح لا يمكن أن يحققه الانسان بمفرده، فنحن بحاجة الى الاخرين طوال الوقت، وتذكر فضلهم من أهم الواجبات، بدءا من فضل الوالدين الذين ربيانا ومرورا بكل انسان ساعدنا ولو بكلمة.

إعداد :حيدر العزاوي

ترك المقاعد الدراسية مشكلة اجتماعية خطيرة

بالوقت الذي نحتاج به الى تضافر الجهود واتحاد الهمم للنهوض بواقع بلدنا المرير ولنعوض على انفسنا ما مررنا به من مآسٍ وفترات زمنية مظلمة نجد ان شريحة كبيرة من الشباب يكتفون بالمراحل الاولى من الدراسة كالمرحلة الابتدائية والثانوية ولا يسعون الى اكمال التعليم الجامعي الذي يؤهلهم لأن يكونوا ذوي مناصب مرموقة في المجتمع تؤهلهم لخدمة بلدهم، يسلط هذا التحقيق الضوء على اهم المشاكل والمسببات التي تمنع الشباب اليافعين من اكمال دراساتهم الجامعية والاكتفاء بالمراحل الاولى من التعليم.

مستقبل مجهول وفرص تعيين تكاد تكون معدومة:

هذا ما تحدث به الاستاذ الجامعي محمد احمد ليضيف قائلاً بسبب ما يمر به الشاب من واقع مرير لا يضمن له حقه المشروع في الحصول على تعيين وفق اختصاصه الذي اجتهد خلاله في الدراسة

لحين التخرج يخلق بداخله الشعور بالظلم من قبل المؤسسات الحكومية المعنية بذلك اضافةً الى شعور ينتابه بأنه لا رجاء من اكمال هذه المسيرة كون ان الشخص المتعلم المتخرج والذي لم يرَ مقاعد الدراسة يومياً هما سواسية فكلاهما لم يحظَ بفرصة للعمل وتقديم خدماته للناس.

عدم الشعور بالمسؤولية تجاه الذات والوطن: هذا ما تحدثت به لنا الاستاذة التربوية سرور محمد خلال لقاء مجلتنا بها لتتحدث قائلة: عدم الوصول للنضج المعرفي والادراكي للشباب في مرحلة ما صعّبَ مهمة معرفة اهمية اكمال الدراسة الجامعية وما لها من افاق رحبة لغرض نيل اسمى السبل في خدمة الذات والوطن.

لم اكن على علم بما سيحدث مستقبلا ولم احضَ برعاية كافية لفهم وادراك هذه التفاصيل الكبيرة والتي ستلعب دوراً مهماً في حياتي مستقبلاً: هذا ما تحدث به لنا الشاب محمد الجبوري احد الطلبة الذين عادوا للمقاعد الدراسية بعد مرور سنوات طوال من تركه الدراسة ومعرفته أهمية اكمال هذا الدور المهم في الحياة.

ويبقى للأسرة والمجتمع دور ارشادي مهم في النصح، وارشاد الشباب تجاه هذه القضية المهمة.



لا بد للزيف من أن ينكشف

إعداد :حيدر العزاوي

البعض من عامة الناس وللأسف الشديد يعيش بشخصية مزدوجة احداها حقيقية والاخرى زائفة يظهر من خلالها محاسن الطباع والاقوال والاعمال بغية خلق صورة جيدة في اذهان الناس والدائرة الاجتماعية التي يعيش فيها، وبمجرد ان ينكشف يكون بذلك قد خسر خسارتين، الخسارة الاولى والاكبر تتمثل بخسارة رضا الله، والخسارة الثانية خسارة سمعته ما بين الناس.

لنسأل انفسنا، ماذا يمكن للعبد ان يخفي عن خالقه؟ ماذا يمكن له ان يخفي من قبح الاعمال وسوء النيات والاعمال غير الصالحة؟

في الحقيقة لا شيء، لا يمكن ان يخفي العبد عن الله سبحانه وتعالى شيئاً فهو القادر المقتدر الذي هو أقرب الينا من حبل الوريد.

ولكي نعيش حياة خالية من التناقضات لا بد لنا من ترويض النفس وتهذيبها، فالعبد بذلك يرضي الله (عز وجل) مع العمل على الالتزام بتعاليمه واحكامه، وحتماً ان تحقيق مرضاة الله تعالى سيكون له اثر في التوفيقات الدنيوية والاخروية.

التقرير الصحفي



الكثير منا يحتاج الى تفاصيل دقيقة حول بعض القضايا المهمة بالنسبة اليه بغض النظر عن موضوعها سواء كانت سياسية ام رياضية ام اجتماعية فتراه يلجأ الى التقرير الصحفي الذي يلبي احتياجه، فيمكننا ببساطة ان نعرف التقرير الصحفي بانه : احد الفنون الصحفية التي تستطيع من خلالها تغطية حدث معين تغطية شاملة وغنية بالمعلومات الدقيقة والوصفية، حيث يعتمد المحرر على بناء التقرير الصحفي وفق قوالب محددة مسبقاً اي انه يلجأ اما الى قالب الهرم المعتدل او المقلوب عادةً، كما لباقي الفنون الصحفية الية معينة في الكتابة كذلك هو للتقرير، حيث يتم البدء بالمقدمة فالعرض واخيراً الخاتمة، يتم اعتبار التقرير الصحفي فنا مكملا للخبر الصحفي الذي يعرفنا بالحدث دون الولوج بالتفاصيل الدقيقة، فيأتي التقرير الصحفي عنصراً مكملا ً معززاً بالتفاصيل الدقيقة جداً.

جمعية كشّافةِ الكفيل تُطلق برنامج الفرق الكشفيّة

أطلقتْ جمعيّةُ كشّافة الكفيل التابعة لشُعبة الطفولة والناشئة في قسم إعلام العتبة العبّاسية المقدّسة، النسخةَ الأولى من برنامج الفرق الكشفيّة بمشاركة (٨٠٠) طالبٍ، من فئاتٍ عمريّة مختلفة للمرحلتَيْن الابتدائيّة والمتوسّطة وبفقراتٍ متنوّعة.
وقال مسؤولُ الشعبة الأستاذ حسنين فاروق لشبكة الكفيل، (إنّ النسخة الأولى من هذا البرنامج التي تُعدّ من أوسع الأنشطة الكشفيّة التي تشهدها محافظةُ كربلاء المقدّسة، جاءَت استكمالاً لسلسلة برامج الجمعيّة التثقيفيّة واستثماراً للعطلة الصيفيّة، وهي عبارة عن برنامجٍ تربويّ تطويريّ ترفيهيّ هادف، يُسهم في بناء







شخصيّة الطلبة وزرع القِيَم الإنسانيّة والإسلاميّة فيهم وغرس المفاهيم النبيلة).

وأضاف أنّ "العمل والتهيئة لهذا البرنامج بدأ منذ فترةٍ ليست بالقصيرة، حيث فُتحت أبوابُ التسجيل وبعد وصولنا إلى العدد المطلوب الذي بلغ (٨٠٠) طالب أغلقنا باب المشاركة، وشرعنا بإطلاق فقرات البرنامج حسب خطّة وفقرات وُضعت مسبقاً لهذا الغرض، جميعُها تُسهم في بناء شخصيّة النشء بناءً صحيحاً وقويماً".

من جهته أضاف مسؤولُ الجمعيّة الأستاذ علي عبد زيد "اشتركت في هذا البرنامج مجموعةٌ من طلبة المدارس في محافظة كربلاء المقدّسة، من المرحلة الابتدائيّة من عمر (٩ – ١٢) سنة والمتوسطة من عمر (١٣ – ١٥) سنة، ويشمل البرنامج العديد من الفقرات (تربويّة – إرشاديّة – دينيّة – تثقيفيّة – تنمويّة)، وأموراً عامّة إضافةً إلى الجانب الترفيهيّ والتطويريّ، علاوةً على طرح مفاهيم جديدة للمشاركين، وإنّ جميع الفقرات التي يتضمّنها البرنامج قد أعدّتها لجنةٌ مختصّة بهذا الجانب، على وفق قواعد وأساسيّات خاصّة".

وأضاف "وُزِّع الطلبةُ المشاركون على أربعة قطعاتٍ وأماكن لعقد البرنامج في محافظة كربلاء، وحسب الرقعة الجغرافيّة للمشتركين (المركز – سيف سعد – الحسينيّة – الحرّ) إضافةً إلى مجمّع العبّاس(عليه السلام) السكني، وقُسِّم المشتركون على (٢٥) فرقةً كشفيّة حسب كلّ فئةٍ عمريّة".



إعداد:حيدر العزاوي



الاعتدال الديني

السلام عليكم ورحمة الله، لا اعرف كيف يمكن ان اصف مشكلتي التي ترددت كثيراً في طرحها لكم، الا ان الامر اصبح متفاقماً ولا سبيل لدي لحله، أصبحت وللأسف الشديد شخصاً غير معتدل في الجانب الديني المذهبي حيث اصبحت لا اتقبل اي شخص تكون هويته الدينية او المذهبية مخالفة لما انا عليه وهذا ما تسبب لي بمشاكل نفسية كبيرة، حيث انني مضطر دائماً للتعامل مع اشخاص ذوي ديانات ومذاهب مختلفة كوني اعيش في مدينة مختلفة القوميات والاديان والطوائف، راجيا ان تكون كلماتي هذه ذات وصف كافٍ ودال على المشكلة على امل ان اجد لها حلاً مثالياً، مع وافر شكري وامتناني ... محمد من كركوك.

مجلة حيدرة:

عليك السلام ورحمة الله وبركاته، صديقنا العزيز محمد يسعدنا كثيراً ثقتك الكبيرة بنا في ايجاد حل مثالي لمشكلتك التي هي اقرب الى ان نطلق عليها تسمية (عدم الاعتدال)، لكننا وقبل ان نطرح بعض الحلول الناجعة سنتطرق الى الاعتدال الديني وفق ديننا الاسلامي الحنيف، فمنذ ان ارسل سيدنا محمد (عليه وعلى اهل بيته السلام) كانت لمنهجه القويم رسائل انسانية كبيرة، حيث انه لم يجبر احداً على اعتناق دينه وعقيدته كرهاً بل كان رسولنا يطبق شرع الله خير تطبيق، فالإسلام دين السماحة واللطف والعطف ولا ينظر لباقي الاديان والطوائف نظرة دونية تقلل من شأن دين او مذهب اطلاقاً وهذا قد ورد في نصوص قرآنية واحاديث نبوية مختلفة اضافة الى سيرة واحاديث اهل البيت (عليهم السلام)، حيث لا تفرقة ولا تمييز في الاسلام.

وعليه اليك بعض الامور لعلها بإذن الله تكون لك خير حل لمشكلتك ومنها:

ـــ عدم الاستماع الى الخطابات التي تدعو للكراهية ونبذ الاخر واقصائه والتي تبث عبر وسائل إعلامية مغرضة ولا تمتلك مقبولية في المجتمع.

ـــ الاقتداء بسيرة نبينا الاكرم وآل بيته الاطهار في التعامل مع من يخالفهم في الدين والمذهب، لعل ابرزها قول امير المؤمنين علي (عليه السلام) حينما قال ((الناس صنفان إما اخ لك في الدين او نظير لك في الخلق)).

الانسانية هي العنوان الابرز لكل الاديان فهي الاساس والقاعدة التي انطلقت منه؛ لذلك يجب أن نتعامل وفق اسس ومبادئ انسانية قبل اي شيء اخر.



اعداد : لبيب السعدي

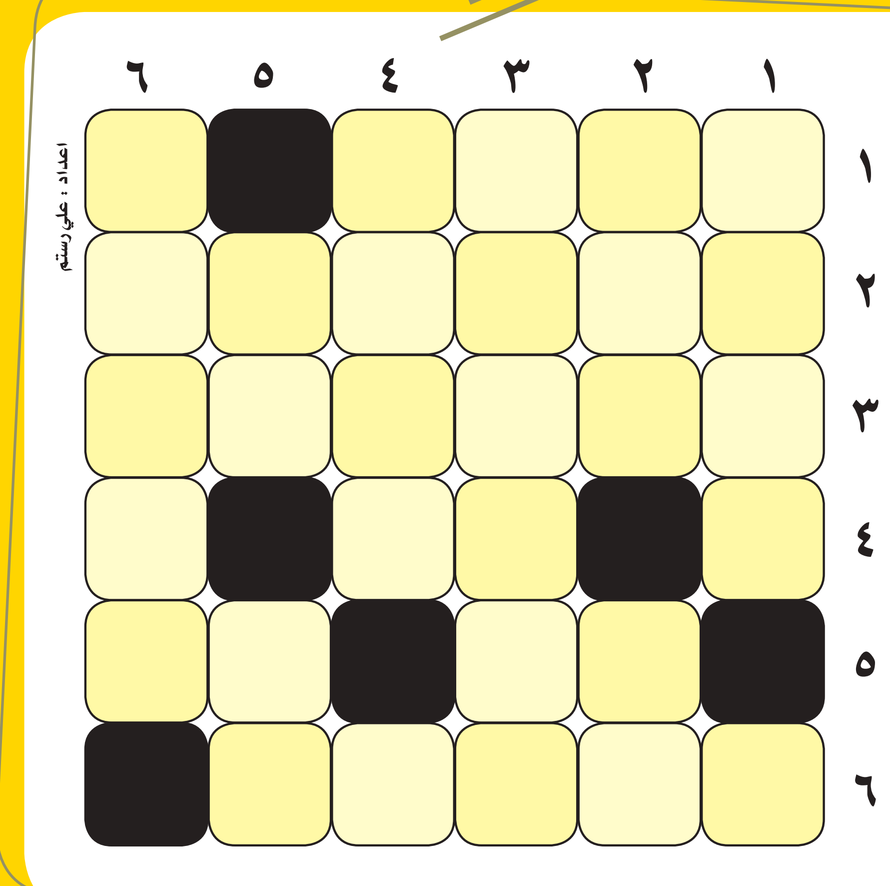
جلس أبوان وابنان على طاولة
بها ثلاث تفاحات كل احد منهم
آخذ تفاحة دون ان يقسمها مع
الاخرين كيف حدث هذا

ارسم اربع خطوط مستقيمه
بدون ان ترفع القلم لتوصيل
النقاط التسعة كلها

عـــود الثقـــاب

في الشكل ٥ مربعات حرك عودين فقط
لتحصل على ٤ مربعات دون ان يبقى اي عود

الكلمات المتقاطعة



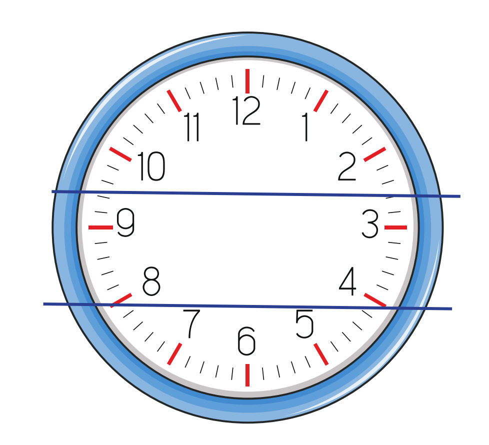
أفقي

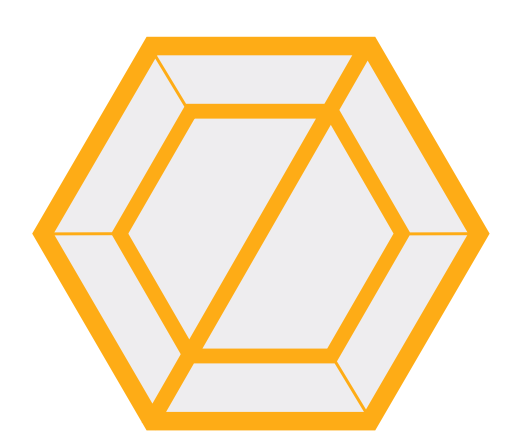
١-التوجه للاعلى .
٢-على جبهة القتال بال التعريف.
٣-غيرناقص (معكوسة).
٤- اسم استفهام.
٥-نحت الماء في الصخر / دق.
٦- غريبة ومثيرة.

عمودي

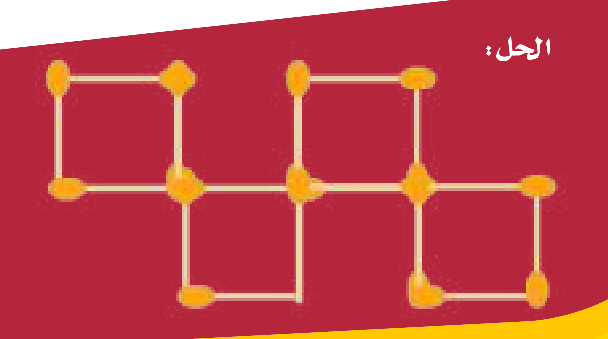
١-من الانبياء .
٢- راية / يوم مزدحم في مكة.
٣-يتزاوروا فيما بينهم مساء.(معكوسة).
٤- غامق.
٥-متشابهان / قط (معكوسة).
٦- فقدان لابسط الاشيا.

حل العدد السابق





الحل:





تنص المادة ٤١٢ اولاً من قانون العقوبات العراقي المرقم ١١١ لسنة ١٩٦٩م على ما يلي:

يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على شهر او بغرامة لا تزيد على عشرين ديناراً من وضع في طريق عام مواد من شأنها ايذاء المارة او عرقلة السير فيه او علق – على الطريق العام او الخاص دون اخذ الحيطة اللازمة اشياء لو سقطت لأحدثت اذى او مضايقة للناس.

وتعني هذه المادة ان أي مواطن وضع شيئا في طريق او مكان عام، ويمكن لهذا الشيء ان يسبب أذى للمارة او مضايقة لهم، يعاقب بالغرامة المالية او بالحبس، نتيجة هذا الاضرار المتعمد.